



고지혈증 허용 식품 및 주의 식품

	허용 식품	주의 식품
곡 류	밥, 잡곡, 현미, 감자, 호밀빵 등	케이크, 파이, 도넛, 패이스트리, 과자
생선 및 육 류	살코기, 껍질없는 닭고기, 생선, 달걀흰자, 두부, 콩 등	육류의 기름기, 갈비, 달걀 노른자, 삼겹살, 내장류, 소시지, 베이컨, 치즈, 크림, 젓갈류, 오징어, 장어, 새우
채소 및 해 조 류	채소, 버섯, 해조류	-
과 일 류	신선한 것으로 적당량 섭취	지나치게 많이 섭취하는 것은 제한
지 방 류	식물성 기름	버터, 팜유 (커피프림, 라면, 과자류), 코코넛유
외 식	비빔밥, 한정식, 생선구이, 김밥, 초밥, 국수, 매운탕	곰탕, 설렁탕, 부대찌개, 곰창전골, 중국음식, 볶음밥, 보신탕

대구파티마병원은 삼강과 돌봄으로 생명존중의 전인적유를 수행한다.

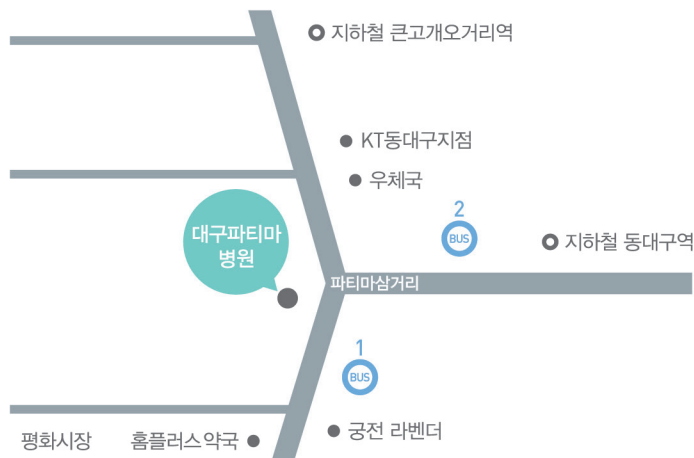
hyperlipidemia

내과 진료안내 Medical Care

진 료 과	시간	전화번호
평 일	08:30 ~ 17:30	053.940.7015~18
토 요 일	08:30 ~ 12:30	

점심시간: 오후 13:00 ~ 14:00 (상기시간은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.)

오시는 길



파티마병원건너 1 간선 156, 401, 524, 937 | 지선 팔공1 | 순환 순환2
파티마병원건너 2 일반 818 | 간선 413, 805, 814 | 지선 동구1, 동구1-1, 북구3



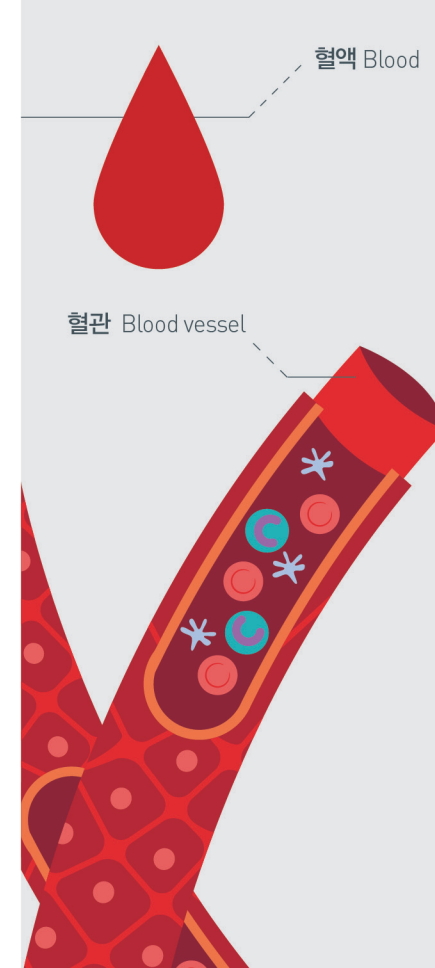
대구광역시 동구 아양로 99 www.fatima.or.kr
영양과 053.940.7071, 7068 순환기내과 053.940.7412
대표전화 053.940.7114 FAX 053.954.7417

DAEGU
FATIMA HOSPITAL

www.fatima.or.kr

영양과
환자와 보호자를 위한 안내서
83

고지혈증 중성지방 콜레스테롤 혈관질환 식사요법



hyperlipidemia



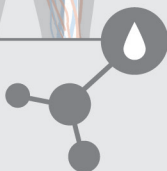
대구파티마병원은
고품질 양질의 진료로
여러분의 건강을 지켜드립니다.



고지혈증이란 ?

hyperlipidemia

혈액 속에 중성지방이나
콜레스테롤이 증가되어 관상
동맥질환의 위험이 증가된 상태를 말합니다.



고지혈증 진단

mg/dl	정상수치	경계수치	위험수치
중성지방(TG)	<150	150 ~ 199	≥200
LDL-콜레스테롤	<129	130 ~ 159	≥160
총 콜레스테롤	<200	200 ~ 239	≥ 240

고지혈증 원인

고지방, 고열량 식사, 음주, 유전, 간 기능 장애,
당뇨병, 고혈압, 심장병, 비만 등으로 발생합니다.



고지혈증 식사 원칙

01 정상체중(표준체중의 ±10%)유지

$$\text{표준체중(KG)} = \frac{\text{남자 키(M)} \times \text{키(M)} \times 22}{\text{여자 키(M)} \times \text{키(M)} \times 21}$$

02 적절한 단백질의 섭취

단백질 식품인 살코기, 생선, 두부, 달걀, 콩 중에서 매끼 한가지 정도는
섭취하도록 합니다

03 콜레스테롤이 적은 식품으로 선택

닭 가슴살, 두부, 달걀흰자, 저지방우유, 해조류, 버섯류, 과일류,
식물성기름 등 콜레스테롤의 함량이 적은 식품으로 섭취합니다.

04 불포화지방산 함유식품으로 선택

불포화지방산은 실온에서 액체상태인 지방이며 샐러드유, 참기름 등
의 식물성기름과 생선기름에 함유되어 있고, 체내에서 콜레스테롤을
감소시키는 작용이 있습니다

05 섬유소가 풍부한 식품으로 선택

채소류 및 도정이 덜 된 곡류의 섬유소는 만족감을 주고 변비 방지,
지질을 낮추는 효과가 있습니다.

06 외식 시 담백한 음식으로 선택

비빔밥, 한정식, 생선구이, 김밥, 매운탕 등 담백한 종류로 선택하시기
바랍니다.

07 싱겁게 먹기 권장

소금에 절인 식품, 인스턴트식품 등 짠 음식의 섭취는 피하시기
바랍니다.



고지혈증 식사 시 주의점

01 당질식품의 제한

밥, 떡, 국수, 빵, 과자, 과일, 아이스크림, 청량음료 등 고당질 식품의
과도한 섭취는 혈중 중성지방 농도를 증가시킵니다.

02 지방섭취량 제한

총 지방 섭취량 제한 - 튀김, 볶음 대신 구이, 찜, 삶기 등의 조리법을
이용합니다.

03 포화지방산 제한

육류의 기름기나 껍질, 버터, 베이컨, 치즈, 커피프림, 라면, 과자 등을
많이 섭취할 경우 혈중 콜레스테롤이 상승합니다.

04 고콜레스테롤 식품 제한

달걀노른자, 마른오징어, 새우, 내장류, 생선알, 버터 등을 제한
합니다.

05 음주와 흡연 제한

알코올은 체내에서 7Kcal의 높은 열량을 내므로 과하면 혈중 중성
지방을 높일 수 있으며, 함께 섭취한 고열량 식품으로 인해 비만
해지기 쉽습니다. 음주와 함께 흡연하시는 것은 동맥경화증의 원인이
될 수 있으므로 특히 주의하시기 바랍니다.

